Opplysningskontoret for Meieriprodukter melk.no

Pressemelding

Oslo 16.12.09

Gode tips til en lettere jul

Det er vanligvis først på nyåret at de fleste begynner å tenke på å innføre sunne matvaner, etter at julen og julebordssesongen er over. - Men er du blant dem som ønsker å være bevisst på sunne alternativer også i julen har vi noen gode tips som ikke går utover julekosen og smaksopplevelsen, forteller klinisk ernæringsfysiolog, Ellen Hovland i Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no).

Ti tips til en litt sunnere vri på julematen

- Kesam i bakverk gjør baksten saftigere. Samtidig holder de ekstra proteinene deg mett litt lenger!
- Det finnes både lett og ekstra lett crème fraîche, i tillegg til vanlig crème fraîche. De er kokestabile, som betyr at de tåler oppvarming, og egner seg godt i gryteretter og ovnsretter. De to lettere variantene er et godt valg dersom du vil spare noen kalorier.
- Matfløte er en magrere variant av kremfløte, som inneholder en tredjedel mindre fett. Den kan brukes til supper, sauser og gryteretter, og tåler småkoking. Den er også fin til kalde retter som dessertsauser, på fruktgrøt, ferske bær, osv.
- Sausen bestemmer i mange tilfeller hvorvidt en middag blir lett eller fet. Vil du spare litt fett og kalorier, lag den på melk fremfor fløte! Og husk at mengden du forsyner deg med også betyr noe, en normal porsjon tilsvarer omtrent 1/2 dl saus.
- Lager du riskrem og multekrem med lett kremfløte istedenfor vanlig kremfløte sparer du en tredjedel av fettet. Den lette kremfløten er tilsatt vaniljesmak, så du kan også redusere litt på sukkeret.
- Skal du lage kremkake og blander litt ferdiglaget vaniljekrem i den piskede fløten, blir kremen litt magrere. Vaniljekremen er søt, så da trenger du heller ikke tilsette ekstra sukker.
- Lyst på noe friskt og søtt som dessert? Erstatt julekakene den ene dagen med en jordbærsmoothie. Kjør syrnet melk med smak, vaniljeyoghurt, banan og frosne jordbær i en blender til det har en fløyelsmyk konsistens. Server gjerne i høye glass som her.
- Fruktsalat er en lett dessert som passer godt innimellom alle de tunge juledessertene. Velger du i tillegg vaniljekesam istedenfor vaniljeis som tilbehør til frukt eller bær får du en friskere vri på desserten, samtidig som du får mer proteiner og mindre sukker og fett.
- Sørg for å ha en stor skål med klementiner og druer stående fremme hele julen. Det gjør det lettere å småspise noe sunt innimellom sjokolade og julemarsipan!
- Husk de 5 daglige porsjonene med frukt og grønt og de 3 daglige porsjonene med meieriprodukter selv om det er jul. Det hjelper deg å balansere kostholdet ditt i juledagene og gjør det lettere å kontrollere vekten!

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) AS Postboks 1011 Sentrum, 0104 Oslo Besøksadresse Borggata 1, oppgang A
Tlf 23 30 20 10 Fax 23 30 20 11 post@melk.no www.melk.no Org.nr. 985 591 326

Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: **Bilder**
Brukernavn: ofmpresse
Passord: ofm

For mer informasjon eller bilder, vennligst ta kontakt med:
Ellen Hovland, klinisk ernæringsfysiolog, Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: ellen@melk.no tlf: 41 22 30 03
Kine Camilla Tøften, Kommunikasjonssjef Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: kine@melk.no tlf: 23 30 20 15 / 41 61 93 46

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) er et merkenøytralt opplysningskontor med fokus på melk og meieriprodukter. Vi ønsker å bidra til økt bevissthet og kunnskap om kosthold og ernæring, samtidig som vi skal være en inspirasjonskilde til matglede i hverdagen.

For mer informasjon, se www.melk.no